

بیشترین استفاده را از مزایای WIC خود ببرید. از شیر غلیظ شده استفاده کنید.

شیر غلیظ شده چیست؟

شیر غلیظ شده از طریق به دقت گرم کردن شیر تازه جهت گرفتن نیمی از آب آن به دست می‌آید. این عمل شیر را غنی تر و خامه‌ای تر می‌سازد. همچنین با انجام این عمل پروتئین و کلسیم بیشتری در هر پیمانه وجود خواهد داشت که برای کودکان در حال رشد بسیار مفید است.



چگونه می‌توانم از شیر غلیظ شده استفاده کنم؟

شیر غلیظ شده انتخاب کاملی برای آن دسته از دستورهای آشپزیست که نیاز به شیر تازه دارند اما ممکن است برای نوشیدن بهترین نباشد.

از شیر غلیظ شده استفاده کنید تا:

- سفتی و غلطت به غذاهایی مانند سوپ شیر می‌بخشد
- خوراکها را خامه‌ای تر کنید
- تا از بسته شدن شیر که گاهی هنگام پخت رخ می‌دهد، پیشگیری کنید
- مواد طبخ شده را آبدارتر کنید
- با جایگزین کردن آن به جای روغن مورد استفاده در عصاره گوشت، سوپها و سسها، چربی مصرفی را کاهش دهید

هنگام پخت این خوراکها، از شیر غلیظ شده استفاده کنید:

- پوره سبب زمینی
- ماکارانی و پنیر
- هر نوع دستور آشپزی که در آن به شیر نیاز است
- قهوة و یا چای خامه دار
- فرنی
- خوراکهای پختی مانند کیک و نان
- سوپ غلیظ شده

راهکارهای مفید:

- برای پخت غذاهایی سالم، از شیر غلیظ شده کم چرب و یا بدون چربی استفاده کنید.
- قوطی شیر غلیظ شده را قبل از مصرف تکان دهید.
- برای پخت غذاهای خامه‌ای تر و غنی تر، از همان مقدار شیر غلیظ شده استفاده کنید که از شیر تازه استفاده می‌کردید. اگر بخواهید غذا غلظت معمولی داشته باشد، نیمی آب و نیمی شیر غلیظ شده به کار ببرید.
- اگر شیر غلیظ شده را باز کردید، آن را در یک ظرف پوشش دار، داخل یخچال نگه دارید. طی 3 تا 5 روز آن را مصرف نمایید.
- 1/2 پیمانه شیر غلیظ شده معادل یک وعده لبنیات است.



DHSS کارفرماییست که فرصت‌های برابر برای استخدام زنان و افسار پالین دست جامعه ایجاد می‌کند. خدمات این سازمان بدون هرگونه تبعیض ارائه می‌گردد.

www.dhss.mo.gov/wic

دستور پخت خوراکها برای زنان و کودکان

ماکارانی و پنیر سنتی

مواد لازم

1 عدد تخم مرغ متوسط هم زده شده	2 پیمانه ماکارانی (از ماکارانی سبوس دار استفاده کنید)
1/4 فاشق چای خوری فلفل سیاه	1/2 پیمانه پیاز خرد شده
1 1/4 پیمانه پنیر خرد شده	1/2 پیمانه (4 اونس) شیر غلیظ شده بدون چربی

دستور عمل

- ماکارانی را مطابق دستور روی بسته بپزید. آبکش کرده و کنار بگذارد.
- به ظرف پخت، اسپری نچسب بپاشید.
- اجاق را تا 350 درجه گرم کنید.
- اندکی اسپری نچسب به داخل ماهی تابه بپاشید.
- پیازها را داخل ماهی تابه اضافه کرده و حدودا 3 دقیقه در روغن سرخ کنید.
- در ظرفی دیگر ماکارانی، پیاز و سایر مواد را کاملاً مخلوط کنید.
- مخلوط را داخل ظرف پخت ببریزید.
- به مدت 25 دقیقه و یا تا زمان جوش بپزید. پس از 10 دقیقه سرو کنید.

منبع: recipefinder.nal.usda.gov

Pumpkin Pie Squares

مواد لازم

1 قوطی (12 اونس) شیر غلیظ شده بدون چربی	1 پیمانه آرد*
2 عدد تخم مرغ	1/2 پیمانه شوربای آرد جو
3/4 پیمانه شکر	1/2 پیمانه شکر سرخ
1 1/2 فاشق چای خوری ادویه پای کدو	1/2 پیمانه مارگارین
	1 قوطی (15 اونس) پوره کدو

دستور عمل

- مارگارین، شکر سرخ، شوربای آرد جو و آرد گندم را مخلوط کنید.
- مواد را داخل یک ماهی تابه 13×9 اینچ له کنید.
- در 350 درجه فارنهایت به مدت 15 دقیقه بپزید.
- باقي مانده مواد را ترکیب کرده و بر روی لایه داخل ماهی تابه ببریزید.
- در 350 درجه فارنهایت به مدت 35 دقیقه بپزید.
- بعد از پخت، آن را داخل یخچال بگذارد.

* 1/2 پیمانه آرد سبوس دار و 1/2 پیمانه آرد سفید را طبق مصرف خانواده به آن اضافه کنید.

منبع: www.extension.iastate.edu/food



Missouri
WIC